华夏万卷 中国字帖著名品牌

漂亮字的快写技巧

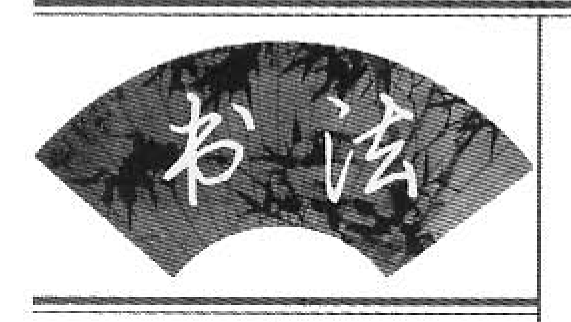
行书

速度与美相结合
实用与欣赏并重

田英章 著

上海交通大学出版社

目录



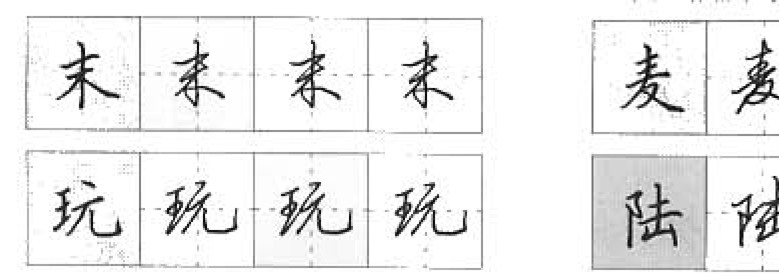
竹外桃花三两枝春江水暖鸭先知蒌蒿满地芦芽短正是河豚欲上时
苏轼诗
英年学字于京

提高书写速度的重要途径

如何提高书写速度是困扰许多练字者的一大难题，也成为他们工作、学习中的拦路虎。有没有科学的练习方法来提高书写速度呢？答案是肯定的，有。首先就书体来说，楷书作为汉字的"正写法"，虽然工整规矩，易读易认，但书写的速度慢，较费时间。草书龙飞凤舞，但在实际应用中又不实用。所以，对于练习者来说练习行书是提高书写速度的一个重要途径。行书可以通过如下七点来提高书写速度：

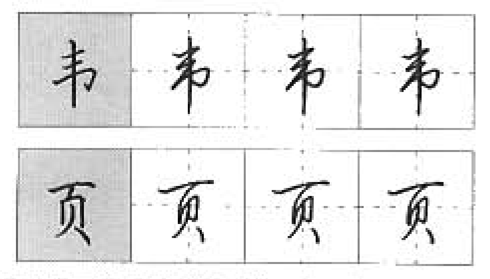
1.笔画之间相呼应，牵丝相连，减少停顿笔的次数，提高书写速度。

行书所显示出的牵丝，是因行笔速度快而自然形成的细小游丝，而不是生硬的胡乱连接的线条。在书写时，有些笔画可以连接，而有些笔画是不能连接的。不能连接的笔画，都要像楷书那样重新起笔另写。



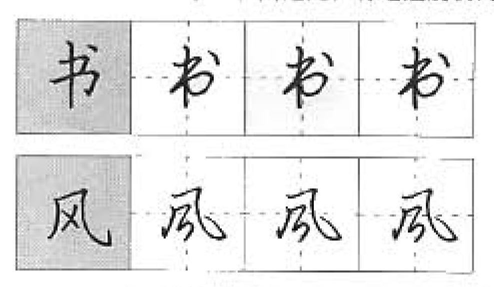
2.用圆转笔画代替方折笔画，减少行笔过程。

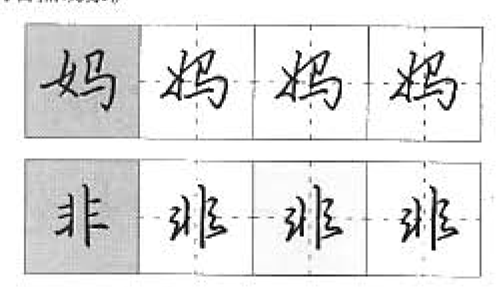
在楷书中，横折和竖折处都要有十分方正的折角，这一点，行书与之不同。行书的一个很明显的特点就是以圆代方，以曲代直，即凡遇转折处，大都稍带弧势地圆转而过，而不是像楷书一样写得方方正正。这样，由于减少了行笔过程中的顿按滞留动作，从而大大提高了书写速度。



3.钩画圆润，因行笔速度快而自然产生。

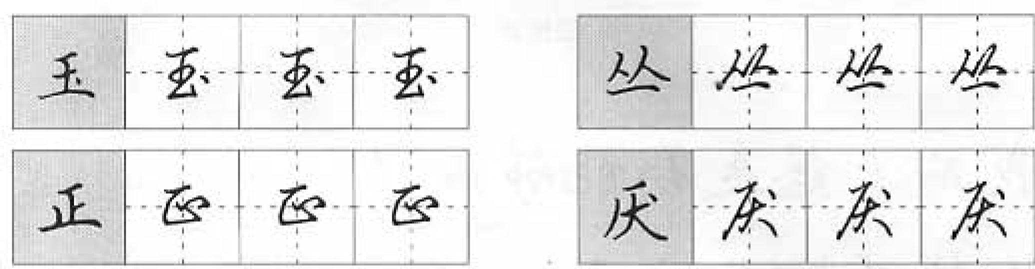
楷书的钩画，一般要斩钉截铁，短小精悍。在行书中，钩作为其他圆转笔画的延伸，因此钩画也较楷书明显增多，如横钩、竖钩、撇钩、点钩等，这是因行笔速度快而产生的自然现象。





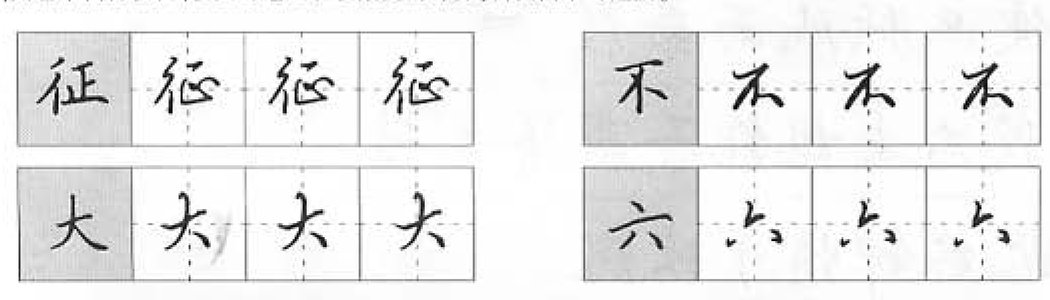
4.变长为短，缩短行笔长度；变大为小，改变笔画形态。

楷书笔画，特别是一些行笔距离较长的长横、长竖、长捺笔画。均要求写到位，而书写行书为节省时间，则可把楷书中的长笔画缩短。再有书写楷书时，点、横、竖、撇、捺等笔画均要完整地表现出来，而书写行书，则可对一些笔画进行合理的变形，以点等形体短小的笔画代替形体较大的笔画。



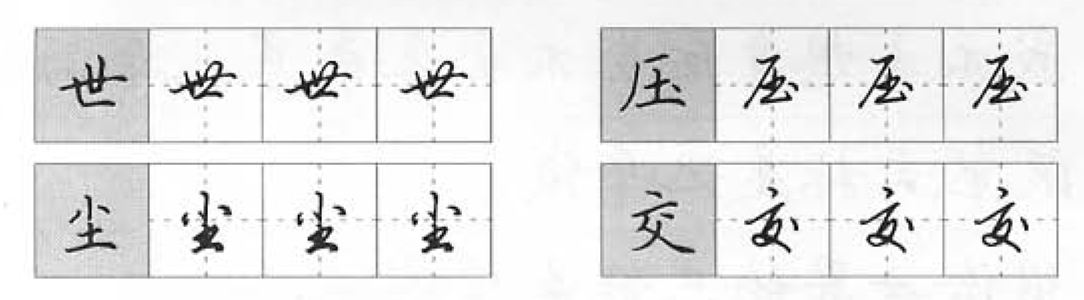
5.以短小笔画代替其他复杂笔画，以提高书写速度。

行书往往用点来代替其他的笔画或部分。如以点代横、以点代竖、以点代捺，等等。因为点的形态小，运笔幅度小，用它来代替较长、较大的笔画和较繁复的部分，会提高书写速度。



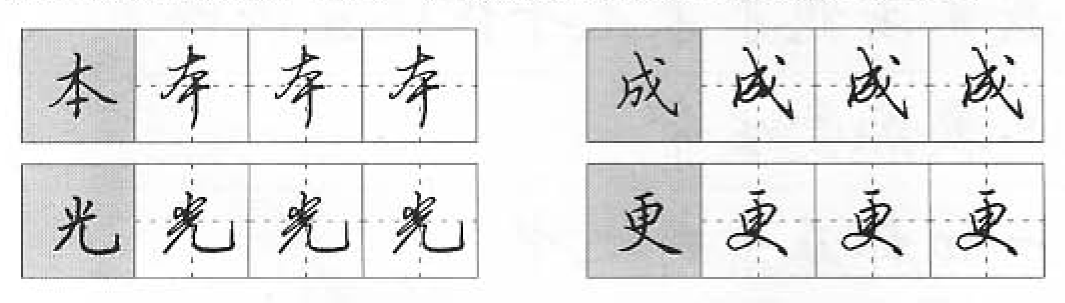
6.通过改变笔顺来提高书写速度。

在行书中，有时为了快速书写的方便，而改变了楷书的笔顺。在楷书中要求先横后竖，而行书有时却是先竖后横。改变笔顺这一要点将在“快写要点”中进行着重讲解。



7.多写多练，增强节奏感，从而提高行笔速度。

在写行书时，应当胸有成竹，一个字要一气呵成，用较快的行笔速度，体现出强烈的节奏变化来。



相连笔画的练习

行书中很多都是笔画与笔画之间的连写。首先学习一些常用笔画与笔画之间的连写可以培养一些连写意识，为以后提高书写速度并能更快更好的写好字打下基础。

而在学习笔画与笔画之间的连写时，重点是看书法家是如何处理它们之间的关系，又是如何连写的，要把书法家这种连写意识变成自己的。

楷	行	例字	楷	行	例字
八	八	小尘	冫	冫	水冷
丷	丷	关并	月	月	静青
冫	冫	修驹	又	又	务汉
二	二	丰研	乛	乛	书刺
三	三	聿羊	亏	亏	伟速
刂	刂	划乔	扌	扌	护抄
川	川	卅齐	ナ	ナ	友龙
彳	彳	往彼	寸	寸	夺忖
彡	彡	形珍	土	土	玉圣

相向点

中间无竖画时，似写"括号"；中间有笔画时，跳跃书写，动作连贯，相互顾盼。

＊ 两点呼应，大小均等。

小 办 六 尘 尖 兵 其

横连点

用于字头左呼右应，可连可分。大小适当，末笔连带下笔或呼应下笔。

＊ 两点同高，相呼应。

并 关 弟 单 差 前 总

纵连点

两点大小适中，位于同一中心线上。跳跃书写动作连贯，可接上，如"咚"字，可连下，如"买"字。

＊ 此笔画可代两横，如"诈"字。

冬 作 买 搀 终 诈 咚


两连横
二
两横连写，第一横由轻而重，过渡连丝要轻，一带而过，不可生硬。
※ 两横长短因字而异。
三连横
三
运笔与两连横相似，掌握好长短变化，一般情况下末横稍长一些。三横间距匀称，笔势连贯。
※ 三横长短因字而异。
两连竖
刂
第一短竖可变竖为点，过渡要轻盈。第二竖一般宜用悬针竖。
※ 此笔画可代“刂”。

三连竖

写法与两连竖相似，前两竖较短，后一竖较舒展。注意把握好运笔的节奏。

※ 此笔可代替多竖的连写如"偷"字等。

两连撇

第一撇收敛，第二撇放纵，连接处转折要急促，不能写成圆弧线。

※ 可用于双立人或撇与横折撇的连写。

三连撇

写法与两连撇基本相同，呈滑勒状，末撇要写得长一些。

※ 上两撇勿长。


点提连写
形似快写的阿拉伯数字“2”，笔速较快。常用于代替点提和撇捺的连写。
※ 可代替两连横如“昕”字和横折撇如“水”字。
冰 昕 水 将 兆 永 余
3字符
形似快写的阿拉伯数字“3”，有些字减省笔画时可用此法。
※ 可代替两连横、三连横及点提的连写。
飞 青 明 肾 具 凤 羽
撇捺连写
多用于撇捺连写，线结应圆转自然。
※ 捺笔长短因字而异。
务 汉 圣 菱 更 枝 麦


横与横折钩连写
运笔如同连横，第二笔呈弧线状。“弓、书”等字快写时常用此法。
※ 此笔画在字中应用较为广泛。
两横与横折钩连写
这个连写形式是两连横及变方为圆两种方法的综合运用，此法是提高书写速度的重要途径。
※ 牵丝轻盈，大小适中。
竖提连写
多用于竖钩与提等笔画相连写，连带时宜取捷径，呈三角形。
※ 此笔画可用于女字旁、提手旁、子字旁、牛字旁中。


横与撇连写
常用于横与撇、横与斜钩或斜钩带点（撇）的连写，线结不宜太大。
＊撇画伸展。
友 龙 灰 左 在 存 夯
竖钩与点连写
常用于字底的竖钩带点连写，钩的夹角宜大一些，以稳住重心。
＊钩与点相连要圆满转自然。
夺 忖 寿 附 府 等 得
土线结
用于竖画带横连写，线结不宜太大。用“土线结”时底横不宜太长。
＊书写笔顺有所变化，此种写法有利于提高书写速度。
玉 圣 座 现 全 庄 皇

偏旁部首的练习

行书的偏旁部首较楷书的偏旁部首有很大的变化，其中增加了一些连写技巧。所以，掌握偏旁部首的行书写法对提高书写速度有很大的帮助。在下面内容中我们分别列举了楷书偏旁部首和行书偏旁部首，在练字时可比较它们的写法，理解行书偏旁部首的连写技法。

两点水　冫 → 冫　两笔出尾勿顶　笔断意连

冫　次　决　冰　冲

冫　次　决　冰　冲

冫　次　决　冰　冲

三点水　氵 → 氵　呼应牵连　上点不宜太高

氵　江　河　湖　海

氵　江　河　湖　海

氵　江　河　湖　海

单人旁　亻 → 亻　撇竖同体　竖宜垂露，钩有回锋以向右

亻　他　依　代　借

亻　他　依　代　借

亻　他　依　代　借

双人旁　彳 → 彳　两撇连写，竖从第二撇中间起笔，用垂露

彳　征　徊　御　待

彳　征　徊　御　待

彳　征　徊　御　待

提手旁　扌 → 扌　竖钩垂直　钩提可连写

扌　拖　担　找　拣

扌　拖　担　找　拣

扌　拖　担　找　拣



牛字旁
一笔写成
物 牺 牡 牧
左包耳
两笔可连写
整体稍小
陈 陌 院 附
右包耳
邓 邮 郎 郊
衣字旁
撇点连写向右
初 袄 衬 衫
足字旁
跑 跟 跳 距
欠字旁
字头稍小
末捺变长点
吹 炊 次 欣

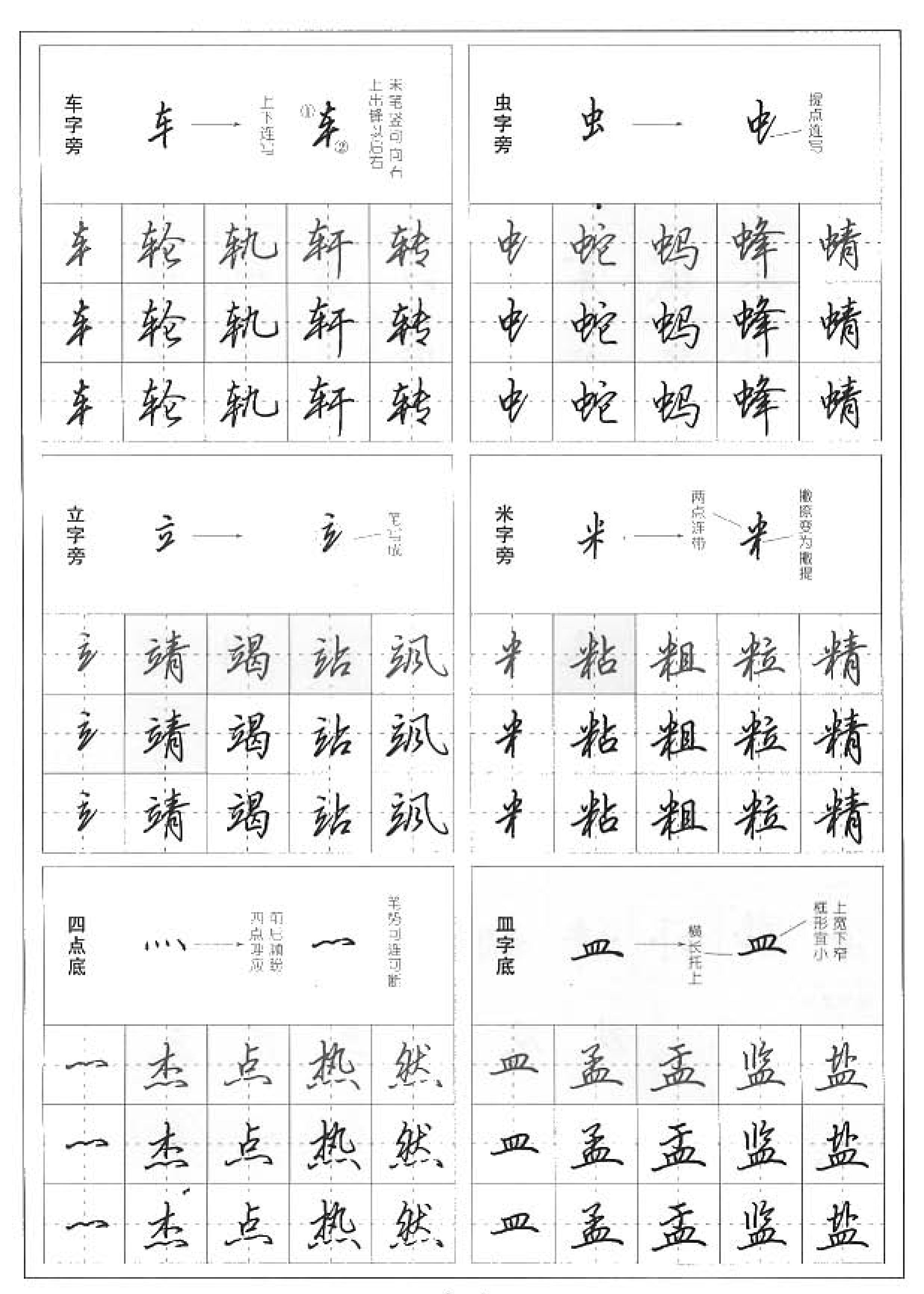

口字旁
行笔短促
斜取势
位居左上
唱 哼 咏 啕
日字旁
左竖稍短
末两横连写
形窄长
旺 明 晴 昨
目字旁
形窄长
二横连带
末横变提
眼 睛 瞄 睬
月字旁
形窄
撇变竖
末横变提
服 肤 腊 肥
木字旁
撇捺变为撇提
杯 松 杨 材
禾字旁
撇平而短
横向左伸
撇捺变为撇提
秋 秧 科 种



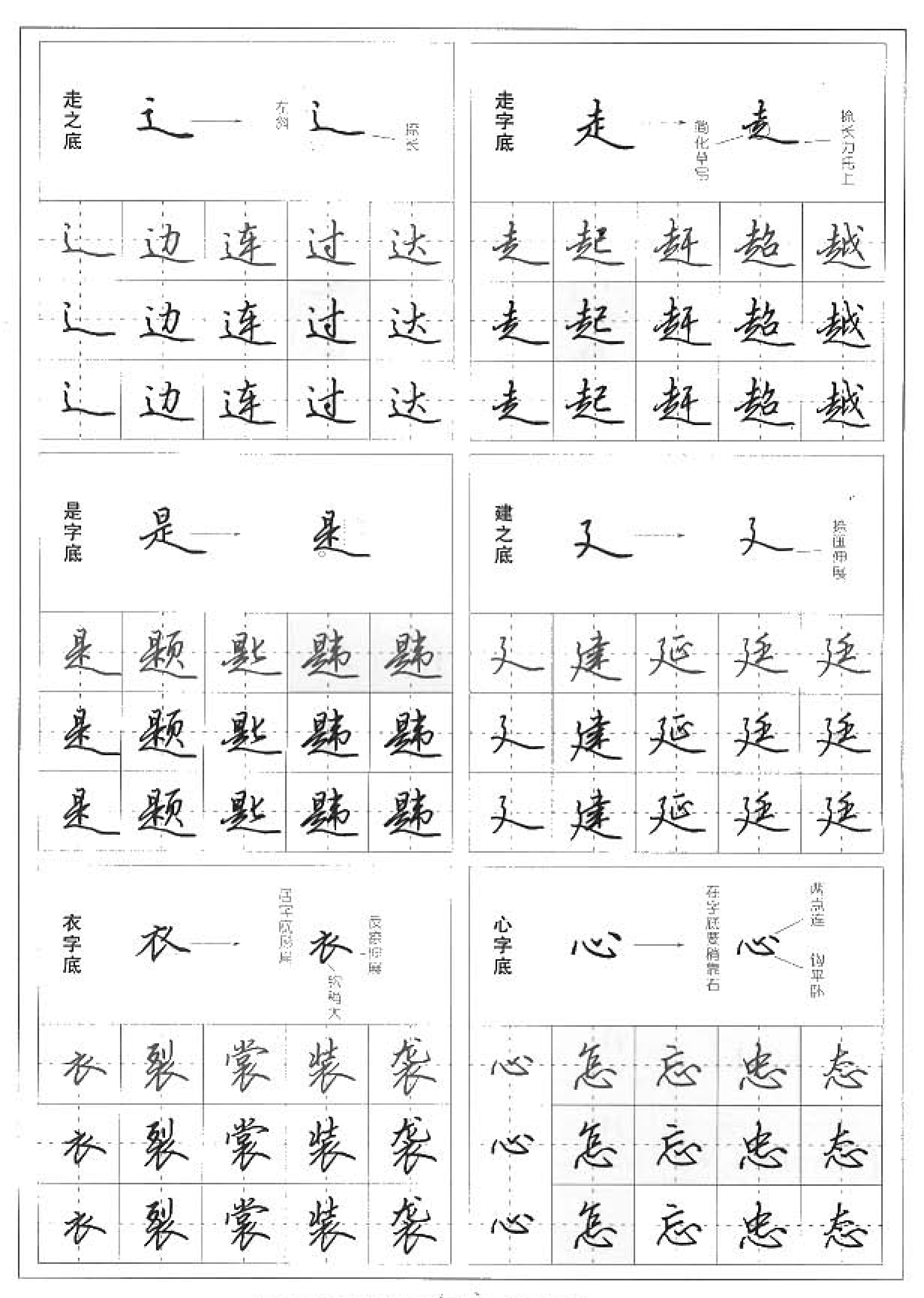
殳字旁
上紧下松
殳 没 殁 殷 般
页字旁
页 项 顺 须 领
巾字旁
巾 帜 帆 帙 帐
竖心旁
忄 快 惜 怀 怜
立刀旁
刂 利 刑 划 刚
子字旁
子 孔 孙


女字旁
变横为提，稍长，连带右部
撇折简化
马字旁
末横变提以启右
形窄长
火字旁
末捺变点可出锋启右
食字旁
上下连写 头尖宽大
整体窄
舌字旁
短而平
末横启右
中横左伸稍长
弓字旁
一笔写成
一横平行

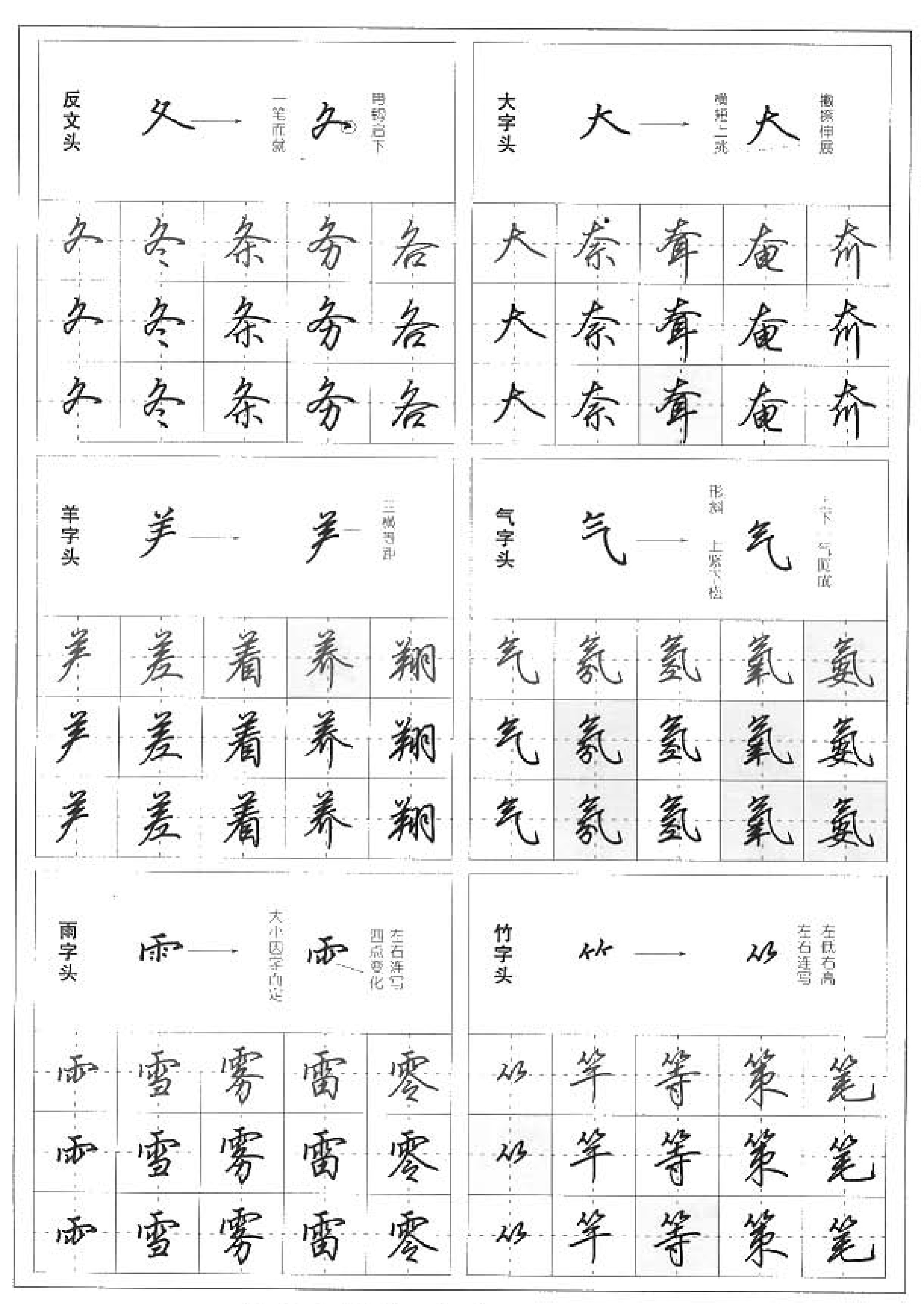

土字旁
末横变提
竖提连写
地 坏 坛 场
王字旁
中下连写
末横变提回右
现 理 玩 珍
金字旁
撇回钩，捺改点
下部连写
铁 钱 锋 错
反犬旁
稍有点弧度即可
犯 犹 猫 猎
石字旁
横撇连写
末横回右
形小
研 砖 砍 码
舟字旁
形窄长
横勿长
船 航 舷 舰



车字旁
上下连写
末笔竖可向右上出锋以启右
轮 轨 轩 转
虫字旁
提点连写
蛇 蚂 蜂 蜻
立字旁
靖 竭 站 飒
米字旁
两点连带
撇捺变为撇提
粘 粗 粒 精
四点底
杰 点 热 然
皿字底
横长托上
上宽下窄框形宜小
监 盐


走之底
走字底
简化草写
是字底
建之底
捺出伸展
衣字底
心字底
在字底要稍靠右
点宜连
钩平卧


草字头
上瓶下紧
横勿长
宝盖头
点居中
勿宽
病字头
末笔要撇出头
下包部分略偏右
户字头
字头应小
撇伸展
末笔忌下
厂字头
半包靠右
横短上仰
与撇连写
下包部分略偏右
广字头
横长出头
撇伸展
点横连写


反文头
一笔而就
大字头
撇捺伸展
羊字头
三横等距
羊 差 着 养 翔
气字头
形斜 上紧下松
气 氛 氢 氧 氨
雨字头
大小因字而定
左右连写 四点变化
雪 雾 雷 零
竹字头
左低右高
左右连写
竿 等 策 笼

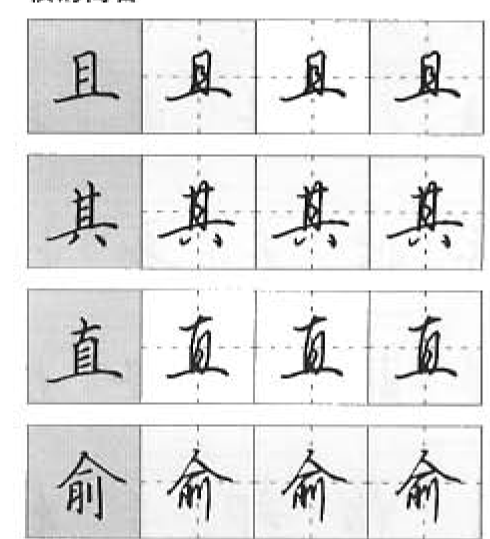
快写时的笔画简省

笔画的简省是行书字的一个特点，也是提高书写速度的一个重要方法。但是随意简省笔画是不对的，这部分就是教练习者如何正确的简省笔画，而不被认为是错字。

点的简省



横的简省



竖的简省



钩的简省



最常用1000字

这部分最常用字，是在日常书写中应用面最广、最有代表性的一部分字，如果练习者能熟练地掌握这部分最常用字的书写方法，再举一反三，会对书写水平有一个整体的提高。在编排上每页下方还着重讲解了包括笔顺的变化规律在内的快写要点以帮助练习者提高书写速度。

✻ 以日常应用频率的高低排序

的	一	是	在	不	了	有	和	人	这
中	大	为	上	个	国	我	以	要	他
时	来	用	们	生	到	作	地	于	出
就	分	对	成	会	可	主	发	年	动
同	吏	也	能	下	过	子	说	产	种
面	而	页	后	多	奶	行	学	法	所
民	得	经	十	三	之	进	着	等	部
度	家	电	页	里	如	水	今	高	自
二	理	起	小	物	现	实	加	量	都
冬	体	制	机	当	使	点	从	业	本


去把性好应开它合还因
由其些然前外天政四日
那社义事平形相全表间
样秀关各重新线内数正
弄反你明看原又么利比
或但质气第向道命此变
条只没结解问意建月公
无系军很情者最立代想
已通并提直题党程展五
果料象员革位入常文总
快写要点
先竖后横
在
在在至基坚垫尘
在在至基坚垫尘
正楷先横后竖，行书则改为先竖后横，如“土”等。


快写要点
横竖简化
玉
正楷先写两横再写竖；行书则先写横折（横、竖的简化），再连写下横，如"玉"。


权 收 证 改 清 己 美 再 采 转
更 单 风 切 打 白 教 速 花 带
安 场 身 车 倒 真 务 具 胃 每
日 至 达 走 积 示 设 返 根 斗
完 类 八 离 华 名 确 才 科 张
信 妙 节 话 米 整 空 元 况 今
集 温 传 土 许 步 群 梦 石 记
需 段 研 界 拉 林 低 叫 且 究
观 越 织 装 影 算 律 持 音 众
书 布 复 容 儿 须 际 商 非 验
快写要点
先撇后折
扔
正楷先写横折折折钩再写撇，行书则先写撇（写成短斜钩撇），如“乃”。
扔 扔 仍 奶 秀 绣 极
扔 扔 仍 奶 秀 绣 极


连断深难近矿千周委素
枝备半办青省列习响约
支般史感劳便团往酸吩
市克何除消构府称太准
精值号率族维划选标写
存候毛亲快效斯院查江
型眼王按格养易置派层
片始却专状育厂京识适
属圆包火住调满县局照
参红细引听该铁价严首
快写要点
先撇后横
成
成成城诚感减盛
成成城诚感减盛
正楷先横后撇，行书则先撇，再勾出向右上连写短横，如“成”。


底液官德随病苏头尔死
讲配女黄推显谈罪神艺
呢席含念望密批营项防
举球英氧势告李台落木
帮轮破亚师围注远字材
排供河态封另施减努溶
怎奖案言士均武固叶鱼
波视仪费紧爱左章早朝
害续轻服试食元兵源毅
护司足某练差致板田降
快写要点
先竖后点
妆
正楷先写上下点再写竖，行书则先写向左倾斜的竖，再连出撇折提，如“妆”。
妆妆将状奖浆补
妆妆将状奖浆补


黑 犯 负 去 范 继 兴 似 余 坚
曲 输 修 故 城 夫 够 送 笑 船
占 右 财 吃 富 春 职 觉 汉 画
功 巴 跟 虽 杂 飞 检 吸 助 升
阳 互 初 创 杭 考 投 探 策 古
径 换 未 跑 留 钢 曾 端 责 站
简 述 钱 副 尽 帝 射 草 冲 承
独 令 限 阿 宣 环 双 请 趋 徽
让 控 州 良 轴 找 否 记 益 依
优 顶 础 载 倒 房 突 坐 粉 敌
快写要点
重横
姜
姜 姜 韭 拜 青 篝 春
姜 姜 韭 拜 青 篝 春
重横的字要排布均匀，有长短正斜之变化。


略 容 衰 冷 胜 绝 析 块 刹 测
丝 协 诉 念 陈 仍 罗 盐 友 洋
错 苦 夜 刑 移 频 逐 靠 混 母
短 皮 终 聚 汽 村 格 哪 既 距
卫 停 烈 央 察 烧 迅 境 若 印
洲 刻 括 激 孔 搞 甚 室 待 核
校 散 侵 吧 甲 游 久 菜 味 租
模 湖 货 损 预 阻 毫 普 稳 浙
妈 植 息 扩 银 语 挥 酒 守 拿
序 纸 医 缺 雨 鸣 针 刘 啊 急
快写要点
重竖
川
可以用竖撇、悬针竖和垂露竖，但要有所变化，一般左短右长。
川 川 州 升 作 椰 册
川 川 州 升 作 椰 册


唱误训愿审附获茶鲜粮
透孩脱硫肥善龙演父渐
血欢械掌歌沙著刚攻谓
盾讨晚粒乱燃矛乎杂药
宁鲁贵钟煤读班伯香介
迫旅丰培握兰担弦蛋况
假穿执答乐谁顺烟缩征
脸喜松脚困异兔背星福
买染井概慢怕磁倍祖皇
促静补评翻肉践尼衣宪
快写要点
重撇
及
及及友反皮复援
及及友反皮复援
撇与撇之间的距离基本相等，撇尖角度稍有不同。

杨 棉 希 伤 操 垂 秋 宜 氢 套

笔 督 振 架 亮 末 宪 庆 编 牛

触 映 雷 销 诗 座 居 拆 裂 胞

呼 粮 景 威 绿 晶 厚 盟 衡 鸡

孙 延 危 胶 还 屋 硬 临 陆 硕

棹 呀 灯 步 措 束 耐 刷 玉 赵

跳 哥 季 课 凯 胡 额 款 绍 卷

齐 伟 蒸 殖 永 宗 苗 娃 炉 岩

弱 零 杨 奏 沿 露 杯 探 滑 镇

饭 浓 航 怀 赶 库 夺 伊 灵 税

快写要点

重捺 食

保留其中起关键作用的捺画(上笔)，其余改写为反捺(长斜点)

食 食 炎 餐 桑 森 林

食 食 炎 餐 桑 森 林

相近字形辨识

相对于楷书，书写行书时，由于对楷书笔画的精减和勾连，使一些字在笔形和笔势上非常相似，练习时要注意识别。包括在处理笔画的走向都得十分小心，如果粗心大意，很容易造成错误。特别是对草写的一些字，有的草字符是不能通用的。比如，“客”字的文字头就不能草写，否则就写成“各”字了。



孟	孟	孟	孟
盂	盂	盂	盂
睛	睛	睛	睛
睛	睛	睛	睛
全	全	全	全
金	金	金	金
早	早	早	早
旱	旱	旱	旱
朵	朵	朵	朵
杂	杂	杂	杂
怕	怕	怕	怕
怕	怕	怕	怕

桂	桂	桂	桂
桂	桂	桂	桂
竖	竖	竖	竖
坚	坚	坚	坚
因	因	因	因
固	固	固	固
径	径	径	径
经	经	经	经
块	块	块	块
抉	抉	抉	抉
拔	拔	拔	拔
拨	拨	拨	拨

学练结合　提高速度

学练结合，就是把脑中记忆的优美结构运用到日常书写中去，这是学习硬笔书法的根本目的。一开始，临摹归临摹，实用归实用，好像完全是两回事情。慢慢地，随着书写的熟练，会转化为实际的书写能力。要学用结合，练写合一，有的学生或者成年人练字的时候写得很好，但写作业或拟文件时又瞎写一气，这样是永远练不好字的。练过的字在实际运用中应该写得像练时一样好，练一个用一个，在用中学，在学中用，学用结合才能练好字。多写多练也是提高书写速度的一个重要途径。同时还要练习提高自己的瞬间记忆能力。在心理学上，这种对视觉材料的瞬间记忆能力称为视觉记忆能力。许多同学或成人这种视觉记忆能力不强，有的人看一眼能记下五六个字，有的人却只能记得两三个字，为了不写错就反复看范字。写字时如果这样多次频繁地抬头，就自然增加了停顿的次数和时间，当然写起字来就要比别人的速度慢很多，也不利于记忆。

所以，为了更好、更快地把字写好，我们需要进行有针对性的训练。下面我们将分三步进行：第一步词语及成语练习；第二步句子练习；第三步篇章练习。由于内容有限，练习者也可自己准备一些有兴趣的内容进行补充训练，以巩固练习成果。

词语练习

哀婉	禀赋	奉陪	继承	靠拢
短暂	摒弃	孤僻	监测	瞌睡
罢黜	残酷	固然	踊跃	魁梧
褒贬	惭愧	贺词	赊欠	睿智
裨益	狼狈	烘托	竭诚	蜷缩
贬谪	聪颖	涣散	矜持	奢侈
表彰	端庄	激动	恪守	倏然

署名	颓唐	骄躁	抗拒	排遣
衰竭	吞噬	接触	犒劳	媲美
瞬间	邂逅	竭诚	枯竭	缥缈
私图	缝补	迥异	跨越	疲劳
嘶哑	涣散	拘谨	宽恕	绮丽
悚然	慌张	举荐	愧疚	契机
琐碎	徽章	拒绝	阔绰	谦虚
瘫痪	婚纱	聚焦	缭绕	倾听
淘汰	检疫	隽永	凌辱	驱使
调侃	简陋	诀窍	莽撞	趋势
统筹	舢舨	均衡	弥漫	热衷
推诿	奖惩	峻峭	蓦然	飒然
颓败	娇艳	砍伐	昵称	商洽

速写技巧——叠音词

由两个相同的音节重叠构成的词叫做叠音词。速写时可按以下两种方法进行。

1.只写一个汉字，在其右上角用“ʼ”符号替代另一个汉字。例如：茫茫——茫ʼ，匆匆——匆ʼ

2.只写一个汉字，在其后右上角用“2”替代另一个汉字。例如：悄悄——悄²

莘莘学子	拈轻怕重	心悦诚服
励精图治	浓墨重彩	素昧平生
良辰美景	怒目而视	提纲挈领
利欲熏心	攀龙附凤	啼笑皆非
临危授命	否极泰来	囤积居奇
另辟蹊径	铺张扬厉	唾手可得
路不拾遗	破涕为笑	稳操胜券
略胜一筹	破绽百出	骁勇善战
络绎不绝	杞人忧天	嘘寒问暖
马不停蹄	趋炎附势	栩栩如生
毛遂自荐	群英荟萃	喧宾夺主
面面相觑	人声鼎沸	徇私舞弊
摩肩接踵	忍辱负重	颐指气使
目不暇接	闪烁其词	引吭高歌

❋此部分是精选了日常生活中经常应用而又极易写错的词语及成语作为练习内容。

欲盖弥彰	彬彬有礼	相濡以沫
如火如荼	残杯冷炙	信誓旦旦
再接再厉	缠绵悱恻	惺惺作态
直抒胸臆	瞠目结舌	休戚相关
中流砥柱	出类拔萃	胸无点墨
捉襟见肘	徒劳无功	虚怀若谷
自顾不暇	望洋兴叹	兢兢业业
罪恶昭彰	玩火自焚	开诚布公
敝帚自珍	玩忽职守	举步维艰
路不拾遗	无懈可击	捐弃前嫌
暴戾恣睢	喜新厌旧	绝处逢生
稗官野史	相形见绌	老羞成怒
杯盘狼藉	响彻云霄	病入膏肓
鞭辟入里	销声匿迹	力挽狂澜

*练习者可自选一些常用成语或词语进行强化练习，以提高日常书写速度。

句子练习

句子练习涉及到横写格式中横向气势的贯通，即加强前字的末笔和后字起笔之间的呼应和连带。在横式书写中，要保证左右贯气，首先应注意撇捺和竖画的收展变化，以免左右邻近的字或上下行之间互相干扰；同时，因为是横向取势，故结构不宜太修长放纵，字有中心部分也应大致写在一行的中间，不能偏上偏下，另外，行距要大于字距，力求行间分明。为了使横写既快又好，还可以根据前后文字的情况再采取具体连写的办法。连写基本上有两种形式：

1.笔连

就是用牵丝把左右的笔势连接起来。笔连能大大提高书写的速度，而且使字与字之间的气势贯通而生动，但也不宜连得太多，或者不能连而强连。字与字之间是否可以笔连，应视左右两字本身是否具备了连笔的条件：(1)前字的最后一笔应是卧钩或横画；(2)后字的第一笔应是横画。只有具备这些条件，笔连起来才生动自然。如不具备了这些条件而硬连，就显得勉强生硬，反而弄巧成拙。

2.意连

就是左右字之间不用牵丝相连，而用钩挑呼应，笔画断而意仍连。

自信是一种吸引力。只有当一个人有自信的时候他才会成为别人注意的焦点。当一个人有自信的时候，别人会放弃了他们那游移不定的意见来附和他。

——罗兰小语

生命诚可贵，爱情价更高，若为自由故，两者皆可抛。

——[匈]裴多菲

时间是最公平合理的，它从不多给谁一分，勤劳者能叫时间留下串串的果实，懒惰者只能让时间留给他们一头白发，两手空空。

——[苏]高尔基

大其心，容天下之物；虚其心，受天下之善；平其心，任天下之事；潜其心，观天下之理；定其心，应天下之变。

——吕坤

理想使现实透明，美好的憧憬使生命充实，而人类也就有所寄托，使历史随岁月延续于无穷。

——柯灵

一个没有远大理想和崇高生活目的的人，就像一只没有翅膀的鸟，一台没有马达的机器，一盏没有钨丝的灯泡。

——张华

我们随时会看到辛苦的活得没有意义的像骆驼一样负担沉重的人们。单只是"生活"已经使他们疲于奔命。但他们仍然可以把希望放在明天或将来不知哪一天。他们只单纯的希望有一天自己可以不这样劳累就于愿已足。

——罗兰小语

君子有三戒：少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。

——孔子

魅力是什么？魅力不是漂亮。漂亮的女人不一定能吸引人，端庄幽雅的女人才有人喜欢。所以你不用担心自己不够漂亮。

——网络经典话语

智者千虑，必有一失；愚者千虑，必有一得。

——史记

希望是本无所谓有，无所谓无的。这正如地上的路；其实地上本没有路，走的人多了，也便成了路。

——鲁迅

除了聪明没有别的资产的人，时间是惟一的资本。

——[法]巴尔扎克

我们必须知道时间不但必须夺取，而且必须智取。怎样来安排时间，就是一门很大的学问。

——冰心

时间就是生命，时间就是速度，时间就是力量。

——郭沫若

人际关系是人与人之间的沟通，是用现代方式表达出《圣经》中"欲人施

于己者，必先施于人"的金科玉律。——[英]卡耐基

人拥有的东西没有比光阴更贵重、更有价值了，所以千万不要把你今天所做的事拖延到明天去做。——[德]贝多芬

故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。

——孟子

节省时间，也就是使一个人的有限的生命更加有效，也即等于延长了人的生命。

——鲁迅

在语言交际中要善于找到一种分寸，使之既直爽又不失礼，这是最难又是最好的。

——[英]培根

篇章练习

当你年老时

[爱]叶芝

当你老了，白发苍苍，睡意朦胧，
在炉前打盹，请取下这本诗篇，
慢慢吟诵，梦见你当年的双眼
那柔美的光芒与青幽的晕影；
多少人真情假意，爱过你的美丽，
爱过你欢乐而迷人的青春，
唯独一人爱你朝圣者的心，
爱你日益凋谢的脸上的哀戚；
当你佝偻着，在灼热的炉栅边，
你将轻轻诉说，带着一丝伤感：
逝去的爱，如今已步上高山，
在密密星群里埋藏它的赧颜。

热爱生命

汪国真

我不去想是否能够成功
既然选择了远方
便只顾风雨兼程
我不去想能否赢得爱情
既然钟情于玫瑰
就勇敢地吐露真诚
我不去想身后会不会袭来寒风冷雨
既然目标是地平线
留给世界的只能是背影
我不去想未来是平坦还是泥泞
只要热爱生命
一切都在意料之中

青春

席慕蓉

所有的结局都已写好
所有的泪水也都已启程
却忽然忘了是怎么样的一个开始
在那个古老的不再回来的夏日
无论我如何地去追索
年轻的你只如云影掠过
而你微笑的面容极浅极淡
逐渐隐没在日落后的群岚
遂翻开那发黄的扉页
命运将它装订得极为拙劣
含着泪 我一读再读 却不得不承认
青春是一本太仓促的书

作品展示

花褪残红青杏小燕子飞时绿水人
家绕枝上柳绵吹又少天涯何处无
芳草墙里秋千墙外道墙外行人
墙里佳人笑笑渐不闻声渐悄多
情却被无情恼

岁次甲申夏日录苏轼词田英章